

# 如何测量口腔温度



## 测量体温

1. 将洁净的温度计的尖端放在舌下。
2. 等待大约一分钟。完成后，有些温度计会发出蜂鸣声。
3. 记录您的体温。
4. 清洁温度计。



## 等待

进食或饮水后至少等待 15 分钟再测量体温。



## 致电医生

如果您的体温达到 100.4°F (38°C) 或更高，请致电您的医生。您可能需要医疗。



## 清洁温度计

在使用温度计之前和之后，请用酒精或温肥皂水清洗温度计，然后用冷水冲洗。用干净的布擦干或风干。



## 咨询医生

咨询医生如何给 5 岁以下的儿童测量体温。